



專題月聚天 – 喜動心靈快樂社區計劃

你快樂嗎？過往有不少報導及研究均表示香港人的快樂指數偏低，面對生活壓力、健康狀況、經濟考慮、家庭關係等種種問題，我們還可以如何尋找快樂？現代人在滿足基本生活後，就會去追求更多物質上的滿足，往往會忽略心靈及精神上的需要，快樂好像沒有以前那麼容易得到了。

中心與黃祐祥紀念耆暉中心聯合舉辦，獲滙豐社區夥伴計劃贊助，推行為期一年的「喜動心靈快樂社區計劃」，我們將與區內不同團體，組成「喜動同盟」，於區內推動快樂訊息，當中包括滙豐社區節「零時運動」攤位、「喜動·笑容」鼓勵大家分享快樂故事、「喜動·善行」鼓勵大家實踐支持賣旗行善、「喜動·健康」鼓勵大家隨時隨地運動、「喜動·同樂」與大家從遊戲中學習如何快樂。

我們將於 11 月 29 日(日)響應滙豐社區節，於中心舉行「零時運動」攤位，由體適能教練教授大家簡單的運動，詳情請參考月訊內頁，如對計劃有任何查詢，請與社工鄺先生聯絡。

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 12：知情的選擇

◇ 服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

12 月份月會

日期	時間	內容
11 月 26 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 12 月份活動及售票
11 月 27 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
11 月 27 日(五) (第三場)	下午 2 時正	

保良局莊啟程耆暉中心同工：

洪佩華、陳穎然、楊敏慧、張駿成、翁偉承、鄺偉安、盧嘉英、
王鎮海、廖雅芳、劉詠詩、鄭妙旋、鄭麗紅、劉麗君、譚美儀

地址：將軍澳貿泰路八號茵怡花園第一座平台一樓
電話：2997 0206
傳真：2997 0236
電郵：vicwoodchong.nec@poleungkuk.org.hk
保良局安老服務網：
<http://elderly.poleungkuk.org.hk/tc/index.aspx>

中心開放時間：

星期一至五：上午 8 時 45 分至下午 5 時
星期六：上午 9 時至下午 4 時
星期日及公眾假期休息

☆入會須知☆

服務對象	年費	備註
金咭會員 - 60 歲或以上	\$21	請於中心開放時間內親臨辦理入會手續，並請攜帶： 1. 身份證 2. 半身正面近照 1 張 3. 會員年費
銀咭會員 - 50-59 歲社區人士	\$50	
護老者會員 - 年滿 18 歲而需要照顧長者之人士	免費	

提提你：每月壽星_溫馨獻禮

- 10-12 月份壽星，請於 10-12 月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物一份及生日卡一張。最遲可於 2016 年 1 月 8 日(五)前取回禮物及生日卡，逾期作自動放棄論。
- 會員可自行到取或請親友代領，但必須帶同有效會員證。

【收費活動】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

創新科技嘉年華 2015 ACRS:001866 EMS:106646

日期 11月2日(星期一)
 時間 上午9時至下午1時30分
 地點 香港科學園
 集合時間 上午9時 (*逾時不候)
 集合地點 本中心
 內容 參加嘉年華會，藉著大型展覽及綜合娛樂匯演等活動，讓參加者親身體驗創作科技對生活所帶來的方便和樂趣。

名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10人
 費用 會員\$10
 職員 廖雅芳 姑娘
 備註 參加者於活動當日請帶備中心帽、會員証及自備食水。

11月開心下午茶 ACRS:001827 EMS:106555

日期 11月13日(星期五)
 時間 下午3時至4時
 地點 本中心
 內容 由U3A委員製作桑寄生紅棗雞蛋茶，讓會員共聚一堂，一同享用下午茶。



名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10人
 費用 會員\$6
 義工 李潔珠、林文女、祝慧照
 職員 陳穎然 姑娘
 備註 參加者請準時到達中心，活動開始30分鐘後將不會派發食物。

秋季中心生日會 ACRS:001864 EMS:103278

日期 11月10日(星期二)
 時間 下午2時30分至4時
 地點 本中心
 內容 與10-12月生日會員慶祝生日，並設有抽獎環節，開開心心慶祝。



名額 ①場 14人/②場 13人/③場 13人
 費用 會員\$25 / 非會員\$30
 職員 廖雅芳 姑娘
 備註 1. 10至12月份生日會員優先報名。
 2. 每位參加者可獲精美禮物一份。

護士健康檢查_11月 ACRS:001831 EMS:103281

日期 11月16日(星期一)
 日期 11月23日(星期一)
 時間 上午9時至10時30分
 地點 本中心
 內容 磅重、量血壓、驗血糖、驗膽固醇。

名額 ①場 12人/②場 12人/③場 11人 (每場35人)
 費用 磅重、量血壓：免費
 驗血糖：會員\$10 / 非會員\$20
 驗膽固醇：會員\$30 / 非會員\$40
 職員 盧嘉英 姑娘
 備註 1. 參加者只可選擇其中一個時段。
 2. 活動當天，檢查內容不作更改。

左鄰右里_義工茶聚 ACRS:001828 EMS:106665

日期 11月17日(星期二)
 時間 下午2時30分至4時
 地點 新都城二期稻香
 內容 與中心義工一同到酒樓茶聚，玩玩遊戲及分享做義工的心得。



名額 ①場 20人/②場 20人/③場 20人
 費用 會員\$40 (義工優先報名)
 職員 鄺偉安 先生
 備註 1. 此活動由左鄰右里基金贊助。
 2. 參加者需自行到稻香集合。

滋潤甜	菜	雪菜	玫瑰	花膠	子	三	安	蜜	蟹	稻	菜單
	潤	雞粒	肉絲	珍菌	蜜焗	色	蝦	汁	籽	香	
		炒	炒	油	焗	腸	咸	叉	燒	蝦	
		炒	炒	油	焗	腸	水	水	燒	燒	
		品	飯	米	蔬	排	粉	角	包	賣	
		品	飯	米	蔬	排	粉	角	包	賣	

【收費活動】 有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)



秋季剪髮服務

ACRS:001705
EMS :103461



日期 11月19日(星期四)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 由義工為會員提供剪髮服務。
名額 ①場 7人/②場 7人/③場 6人
費用 會員\$10 / 非會員\$12
義工 許淑庚、何聘堅
職員 陳穎然 姑娘
備註 參加者請先清理頭髮，才到中心理髮。



U3A_穿珠飾物製作

ACRS:001826
EMS :106598

日期 11月26日(星期四)
時間 下午3時15分至4時30分
地點 本中心
內容 由U3A委員教授製作穿珠飾物。
名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人
費用 會員\$20 / 非會員\$25
義工 李潔珠、林文女、麥倩嫻
職員 陳穎然 姑娘
備註 費用包括2份穿珠材料。



樂在迪士尼

ACRS:001970
EMS :106749

日期 11月24日(星期二)
時間 上午9時至下午5時
集合時間 上午9時 (敬請準時出席，逾時不候)
集合地點 本中心
費用 會員\$40/ 非會員\$45
名額 ①場 20人/②場 20人/③場 19人
職員 楊敏慧 姑娘
行程 香港迪士尼樂園
備註 1. 參加者於活動當日需帶備中心帽及會員証。
2. 參加者需自行安排午膳。
3. 迪士尼樂園規定入場人士不可攜帶食物、含酒精飲品、罐裝或樽裝飲品。
4. 入場人士需在樂園入口處接受安全檢查。



「俾面」派對-玩樂融融

ACRS:001904
EMS :106697



日期 11月2日至12月21日(逢星期一)
(9/11 暫停)
時間 下午1時至2時
地點 本中心
堂數 7堂
內容 「人要面，樹要皮」，如何「俾面」很重要。透過集體遊戲、影片分享，大家齊來研究、研究。
名額 ①場 3人/②場 3人/③場 2人
費用 會員\$10
職員 樊芷婷 姑娘 (實習社工)
備註 有興趣的老友記可先留名登記，等待通知。



中國歷史班_商周代篇

ACRS:001673
EMS :106692

日期 11月2日至16日 (逢星期一)
時間 下午3時15分至4時30分
地點 本中心
堂數 3堂
內容 講授及分析商周代歷史，促進參加者通史能力。
名額 ①場 3人/②場 3人/③場 3人
費用 會員\$10
職員 張駿成 先生
備註 每課堂會有簡單家課需要完成。



【收費活動】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

「要 FIT」多面睇 ACRS:001905
EMS :106698

日期 11月5日至12月17日
(逢星期四)

時間 下午1時至2時

地點 本中心

堂數 7堂

內容 健康生活要身體好、心情好、人緣好。你有幾多分？請齊來研究。

名額 ①場 4人/②場 3人/③場 3人

費用 會員\$10

職員 徐如蓮 姑娘 (實習社工)

備註 有興趣的老友記可先留名登記，等待通知。



三中長者學苑_夏威夷小結他班 ACRS:001902
EMS :106694

日期 11月7、14、21日、
12月12及19日(逢星期六)

時間 上午10時至11時

地點 香港道教聯合會圓玄學院第三中學

堂數 5堂

內容 教授基本彈奏技巧及彈奏一首歌曲。

名額 ①場 3人/②場 3人/③場 3人

費用 會員\$80

導師 曾兆衡

職員 張駿成 先生

備註

1. 欲一同前往的參加者請於9時25分準時到達本中心，逾時不候。
2. 課堂包含所需樂器。
3. 參加者會得到活動參與紀錄簿一本，活動當日請帶備。



【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

秋季保健按摩 ACRS:001608
EMS :103230

日期 11月4日至11月25日(逢星期三)

時間 上午9時至12時45分(每節45分鐘)

地點 本中心

內容 按摩師提供足底或肩頸按摩服務。

名額 ①場 1人/②場 1人/③場 1人

費用 會員\$85 / 非會員\$95(每節)

職員 劉詠詩 姑娘

備註

1. 足底按摩參加者請在活動前清潔腳部。
2. 最少購買連續兩節的同一時段。



護老者歡樂聚會 ACRS:001681
EMS :103395

日期 11月5日(星期四)

時間 下午3時至4時30分

地點 本中心

內容 護老者同路人一同以健康食材製作下午茶，以食療為主題分享護老心得，舒緩護老壓力。

名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人
(護老者優先)

費用 會員\$10 / 非會員\$12

職員 翁偉承 先生



園來快樂 ACRS:001832
EMS :106431

日期 11月6日(星期五)

時間 上午9時30分至下午5時

集合時間 上午9時30分
(敬請準時出席，逾時不候)

集合地點 本中心

內容 到東華三院黃竹坑服務綜合大樓參加不同的工作坊，透過園藝治療教導參加者「食得健康、活得健康、想得健康」。

名額 ①場 7人/②場 7人/③場 6人
(護老者優先)

費用 會員\$10 / 非會員\$12

職員 翁偉承 先生

備註

1. 活動有旅遊巴士接送，並包括簡單午膳。
2. 活動當日如上午7時仍懸掛黃色暴雨或三號颱風以上訊號，活動將會取消。



【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)

<input type="checkbox"/>	「陪着你走」技巧班 ACRS:001846 EMS: 106643	
日期	11月9日(星期一)	
時間	上午10時至11時30分	
地點	本中心	
內容	由中心護士教授護老者正確的扶行及推輪椅技巧，避免受傷並協助長者預防跌倒。	
名額	①場 5人/②場 5人/③場 5人 (護老者優先)	
費用	會員\$5 / 非會員\$7	
職員	翁偉承 先生、盧嘉英 姑娘	

<input type="checkbox"/>	左鄰右里_潤膚霜班 ACRS:001834 EMS: 103284	
日期	11月13日(星期五)	
時間	下午1時至3時	
地點	本中心	
內容	由導師教授參加者製作天然潤膚霜。	
名額	①場 7人/②場 7人/③場 6人 (護老者優先)	
費用	會員\$10 / 非會員\$12	
導師	胡燕珊、謝麗玉、何淑珍、梁麗賢	
職員	翁偉承 先生	
備註	1. 此活動由左鄰右里基金贊助。 2. 費用已包括所需材料及工具。	

【護老者專頁】〈名額不限〉·歡迎即日參與

精神健康講座		
日期	11月20日(星期五)	
時間	上午10時至11時30分	
地點	本中心	
內容	由香港神託會匯晴坊講解有關精神健康及相關社區資源的資訊，增加護老者對長者及自己精神健康的關注。	
職員	翁偉承 先生	

護老·小城·大事

上一期與大家介紹過一些進入院舍所需注意的事項，但大部份長者均希望盡量能在家中安享晚年，今期便介紹其中一項社區支援服務-「長者日間護理中心」，協助長者能一邊在社區生活，一邊得到合適的護理及照顧。

服務簡介

「長者日間護理中心」主要為經安老服務統一評估機制評定身體機能中度或嚴重受損的長者提供日間護理服務，服務內容包括個人照顧、復康運動、膳食服務、護理服務、往返中心的接載服務等，長者及護老者可選擇以全日、部份時間或暫託形式接受服務。

服務優點

對比起一般的長者地區中心、鄰舍中心或家居照顧服務，長者日間護理中心能提供較為全面的護理服務，有物理治療師、職業治療師、護士及保健員等為長者提供合適的復康運動及認知訓練等，減慢長者身體及認知的退化，同時較高人手比例的護理服務亦能提供機會讓護老者能安心地休息，減輕護老壓力。對長者而言，相對居於院舍，到長者日間護理中心接受服務，能讓長者在社區內有一定的自由度生活。

服務限制

同時，相對預約上門的家居照顧服務，長者日間護理中心需要長者及護老者較為定時地接送長者上落車或到中心，時間上彈性較少，對需上班的護老者較為不便。同時因日間護理中心並無床位提供留宿服務，對夜晚未能提供照顧的護老者或需長期臥床的長者亦未必適合。

總括來說，長者隨年紀增長而身體轉弱，很多時均需要以不同服務支援生活，而護老者與長者商討長期護理計劃時如能作更全面的考慮，選擇合適自身情況的服務至為重要。如希望申請長者日間護理中心服務，或了解其他護老資訊，歡迎隨時向中心社工翁偉承先生查詢。

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)

流感/肺炎疫苗注射

日期：11月5日(星期四)
時間：上午9時15分至11時
地點：本中心
費用：65歲以上(流感/肺炎針免費)
60-64歲(流感針免費，由長青慈善基金贊助，名額有限)
10-59歲(流感針\$70)



- 備註：1. 是次服務由"保良局第一綜合健康中心"提供服務。
2. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人;在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射。
3. 有興趣的老友記請先留名登記，待有確實日期後，職員會個別聯絡及填寫表格。
4. 為鼓勵老友記注射，當日完成注射後，參加者可獲送精美禮品乙份。

2015-2016 年度冬季季節性流感疫苗組合(三價疫苗)包括：

- 類甲型/加利福利亞 /7/2009 (H1N1)類病毒
- 類甲型/瑞士/9715293/2013 (H3N2)類病毒
- 類乙型/布吉/3073/2013 類病毒

藥廠：NOVARTIS PHARMACEUTICALS (HK) LIMITED
瑞士諾華製藥(香港)有限公司

11月快樂源自分享

日期：11月6日(星期五)
時間：上午10時30分至11時30分
地點：本中心
內容：與會員互相分享快樂感恩的事情，培養正面訊息。



名額：①場 5人/②場 5人/③場 5人
職員：張駿成 先生

- 備註：1. 參加者需準備快樂或感恩的事情，與其他會員分享。
2. 不設後備名額，逾時10分鐘，即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。



樂在茵怡青協

日期：11月18日(星期三)
時間：下午2時30分至4時
地點：茵怡花園青協
集合時間：下午2時30分
(敬請準時出席，逾時不候)



集合地點：本中心
內容：由中學生與老友記玩遊戲，帶出健康訊息。

名額：①場 13人/②場 13人/③場 13人
職員：鄺偉安 先生
備註：是次活動不設後備名額，逾時10分鐘，即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。

BB 醫生探訪

日期：11月14日(星期六)
時間：下午3時至4時
地點：本中心
內容：由一班可愛BB和老友記一同遊戲。



名額：①場 7人/②場 7人/③場 7人
職員：鄺偉安 先生

備註：是次活動不設後備名額，逾時10分鐘，即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。

普及健體運動

日期：11月19日(星期四)
時間：上午9時至11時15分
地點：本中心
內容：由康文署健體教練教授健體操。



名額：①場 10人/②場 10人/③場 10人
職員：劉詠詩 姑娘

- 備註：1. 參加者需於提前10分鐘到達中心填寫問卷及同意書。
2. 不設後備名額，逾時5分鐘者，即9時05分即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)

三花 講座暨奶粉售賣

日期 11月12日(星期四)
時間 上午9時30分至11時15分(售完即止)
地點 本中心
內容 三花職員講解有關防癌養生之道的主題。
講座後，開始售賣奶粉。

(每人最多可預訂4罐·額滿即止)

名額 200人

職員 王鎮海 先生

- 備註
1. 只限本中心會員登記。
 2. 登記日期截至11月7日(六)，下午4時為止。
 3. 供應商最終決定來貨量，本中心不能保證會員可獲預訂的數量。如有更改，本中心將張貼告示於中心，供會員詳閱。
 4. 活動當天不進行購買餘下的營養粉，如未能在截止日期前登記營養粉之會員，需於下次活動時間才可購買。
 5. 登記購買奶粉的參加者，務必於登記時出示有效會員證。
 6. 售賣奶粉當日，敬請會員出示訂購登記紙及會員証。
 7. 如未能在月會當天登記之參加者，需於3場月會結束後才可接受登記。

三花產品售價：

三花柏齡高鈣奶粉(800克)...\$85

三花 雙效奶粉 (800克)...\$120



「耆樂賦強」嘉許禮

日期 11月20日(星期五)
時間 下午12時45分至4時45分
地點 總局
集合時間 下午12時45分
(敬請準時出席，逾時不候)

集合地點 本中心

內容 介紹「耆樂賦強」長者社區健康支援計劃，與一眾參加者玩遊戲，做運動。

名額 ①場8人/②場8人/③場8人

職員 鄺偉安 先生

- 備註
1. 「耆樂賦強」參加者優先報名。
 2. 如需購買晚餐的參加者需留意，回程交通會因路面情況而延誤，中心不會預留飯餐。



長者福利你知多少?

日期 11月23日至12月7日(逢星期一)

時間 下午3時15分至4時15分

地點 本中心

堂數 3堂

內容 與參加者講授長者福利的資訊及分享現時的生活情況。

名額 ①場1人/②場1人/③場1人

職員 張駿成 先生



博健醫療健康評估

日期 11月28日(星期六)

時間 上午10時15分至11時30分

地點 本中心

內容 由博健醫療有限公司使用人體成份分析儀逐一為長者檢查BMI、卡路里需求、體脂肪和水份等等，並提供諮詢。

名額 ①場7人/②場7人/③場6人

職員 劉詠詩 姑娘

- 備註
- 不設後備名額，逾時5分鐘者，即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。



啟程義工秋季聚會

日期 11月21日(星期六)

日期 12月19日(星期六)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

內容 與義工一同分享義工經驗，歡樂共聚。

名額 ①場5人/②場5人/③場5人

職員 鄺偉安 先生

備註 參加者只可選擇其中一個時段。



【免費活動】*名額有限*, 有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

○ 馬陳端喜紀念中學探訪 

日期 11月28日(星期六)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

內容 由中學生表演及與老友記一同遊戲。

名額 ①場 8人/②場 8人/③場 8人

職員 鄺偉安 先生

備註 不設後備名額, 逾時10分鐘, 即當棄權, 名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。

○ 喜動心靈-零時運動攤位 

日期 11月29日(星期日)

○時間 下午2時至3時

○時間 下午3時至3時30分

○時間 下午3時30分至4時

○時間 下午4時至4時30分

地點 本中心

內容 由體適能教練教授大家簡易運動。

名額 ①場 40人/②場 40人/③場 40人

職員 鄺偉安 先生

備註 1. 此活動由滙豐社區夥伴計劃贊助。
2. 參加第一場運動之參加者, 需出席起動儀式。
3. 參加者只可參加其中一場運動。



【免費活動】〈名額不限〉·歡迎即日參與

衛生署講座_足部平安 

日期 11月5日(星期四)

時間 上午10時15分至11時15分

地點 本中心

內容 護士講解足部病患種類和預防方法, 提升參加者對足部健康的意識。

職員 廖雅芳 姑娘

備註 參加者需自備毛巾出席。

耆樂無窮同樂日 

日期 11月15日(星期日)

時間 上午10時至12時

地點 本中心

內容 設不同的攤位遊戲, 與長者一同歡度長者日。

職員 楊敏慧 姑娘

【特別報告 / 活動】

1. 11月份將安排護士上門探訪, 護士盧姑娘將個別與相關會員聯絡。
2. 社區飯堂報告
 - 11月3日(二)上午9時將售賣11月16日至11月28日的早、午、晚餐飯票。
 - 11月17日(二)上午9時將售賣11月30日至12月12日的早、午、晚餐飯票。
3. 耆暉義軍暨左鄰右里關懷義工將於11月28日(六)上午9時30分進行關懷探訪, 職員/義工將個別聯絡被訪者。
4. 由10月份開始凡使用「互動負動運動儀」會獲發一張紀錄咭, 每次購票時出示此咭均會獲蓋印一個, 當集齊五個蓋印則可免費使用一次, 如有問題請向本中心職員查詢。
5. 原定於10月15日上午10時至11時舉行保良局蔡繼有學校探訪活動, 因學校更改探訪日期, 現將改於11月26日(四)下午2時至3時, 請已報名的參加者準時出席。
6. 第三期粵曲班第一堂將於11月17日(二)下午2時開始, 敬請舊生依日期準時出席。

即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
新聞天地	職員與會員分享時事。	11月3、6、10、13、17、20及24日 上午9時45分 (本中心)	會員 / 非會員
晨早健康舞	大家齊跳健康舞，身體健康又輕鬆。	11月4、9、11、18、20、25及30日 上午9時 (本中心)	會員 / 非會員
腦動力 電視遊戲班	透過電視遊戲，訓練腦袋。	11月4及18日(三) 上午9時30分 (本中心)	經評估後 合資格的長者
秋季運動班	由長者利建業先生教導參加者太極及八段錦，強健身體。	11月4、11及25日(三) 上午10時30分 (本中心)	會員 / 非會員
U3A 雜耍班	U3A 委員學習八角巾及扯鈴，在大型活動中表演。	11月4、11、18、25日(三) 下午1時30分 (本中心)	U3A 委員
耆暉量血壓	透過 e 體健，為長者提供量血壓服務，長者可於網上或手機應用程式查看過往紀錄，持續監察血壓情況。	11月4、11、18及25日(三) 11月7、14、21及28日(六) 下午2時 (本中心)	會員 / 非會員
健樂閣	提供按摩器(肩膀、腳底)、按摩椅及肩膀電熱毯供會員免費借用，舒緩身體痛症。	11月6、13及20日(五) 上午9時30分 (本中心) 上午9時抽籤派籌，名額10名。	會員 / 非會員
中醫義診	中醫師替會員把平安脈。	11月7及21日(六) 上午11時 (本中心) 上午10時開始派籌。	會員 / 非會員
卡拉 OK 知音匯	會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。	11月7、14、21及28日(六) 下午1時 (本中心)	會員
認知 IPAD 班	學習 IPAD 基本功能及一同玩 IPAD 訓練認知能力的遊戲。	11月11及25日(三) 上午9時30分 (本中心)	經評估後 合資格的長者
樂在耆連_ 義工培訓	介紹計劃內容，學習平板電腦及智能手機功能，其後上門探訪長者。	11月13日(五) 上午9時 (本中心)	已登記的 義工

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
耆樂賦強 H 組聚會	與耆樂賦強 H 組參加者一同重溫課程。	11月2日(一) 上午10時(本中心)	耆樂賦強 H 組參加者
秋季美善生命大使探訪	美善生命大使外出探訪。	11月9日(一) 下午2時(本中心)	美善生命大使
花天使會議	討論中心盆栽打理情況。	11月10日(二) 上午10時(本中心)	花天使義工
銀齡展亮學苑第三期培訓班	教授實習導師專題內容。	11月10、17、24日、 12月1及8日 下午2時(華永)	第三期銀齡導師
「展晴樂」秋季外展服務	由護士及義工為社區長者進行外展健康檢查。	11月11日(三) 下午2時15分(本中心)	「展晴樂」義工
天毅工程上門探訪	由義工為長者檢查窗戶。	11月12日(四) 下午2時	已評估的長者
「展晴樂」義工探訪	由「展晴樂」義工上門進行關懷探訪。	11月17日(二) 上午10時30分(本中心)	「展晴樂」義工
聖誕會議	與中心委員會及 U3A 委員商討慶祝聖誕活動的內容及分工。	11月18日(三) 上午10時 (本中心)	中心委員會及 U3A 委員

快樂小故事

一顆紅蘋果 (廖鶴琮)

中秋夜，當我正在欣賞央視的秋晚節目，一陣輕輕的敲門聲，迎來的是剛從日本旅遊歸來的謝文玉。

她手裏捧着一顆紅蘋果，告訴我這是她旅遊的收穫物——親手採摘的蘋果。這可不是隨意可以摘多少就拿多少的呀！每人一個小筐，大的蘋果可放3至4個，小的也僅可放5至6個。然而這個時候，她一家正等着她吃團圓飯，她卻把這寶貝送過來給我。

我承接過這份溫情。一瞬間，一種博大的感動像電流一樣觸動我全身，這是一種快樂，一種幸福，一種愛。我已步入耄耋之年，病患纏身，不時會感到孤獨地過節真沒意思。可是這一刻，我要對自己說，請記住：快樂、幸福、愛，是會長久地伴隨着我們的。人在生命途中，有許多難以言喻的隱痛，只有自己明白。但只要我們也像文玉那樣，時時關愛我們周邊的同伴，做些有意義及價值的事，有些東西是會潛移默化和條件反射的。假以時日，不要去計較那感動的起因，只要記住這使我們感動的存在，決心要對得起這稍縱即逝的生命，我們大家就會常懷感恩的心，常抱喜悅之情的。

「大寶小寶」招募

「小寶」(護老者)招募

我是護老者，我有興趣登記作「小寶」接受「大寶」所提供的義工服務，例如電話慰問，上門探訪等

「大寶」(義工)招募

我是熱心義工，我有興趣登記作「大寶」，向護老者及被護者提供義工服務，以實踐自我，充實人生。